



# Bratwürstchen mit Kartoffel- Blumenkohl-Stampf und Birnenrotkohl

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	600 g
Blumenkohl	1 St.
Salz	
Birnen	2 St.
Rotkohl aus dem Glas	1200 g
Wasser	100 ml
Öl	3 Esslöffel
Bratwürste	400 g
Petersilie, frisch	30 g
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Kartoffeln schälen und vierteln. Blumenkohl waschen, entblättern, entstrunken und ähnlich groß zerkleinern wie die Kartoffeln. Anschließend beides in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Birnen waschen, vierteln, entkernen und ca. 1 cm klein würfeln. Rotkohl in einem Topf mit den Birnenwürfeln und Wasser auf mittlerer Stufe zugedeckt unter gelegentlichem Rühren erhitzen und ca. 10 Min. köcheln.

In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Bratwürste darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. goldbraun braten.

Petersilie waschen, trockenschütteln, dicke Stiele entfernen und die Blätter fein hacken.

Kartoffeln und Blumenkohl mithilfe des Deckels vorsichtig abgießen, Frischkäse hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birnenrotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Kartoffel-Blumenkohl-Stampf und den Bratwürsten auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	735 kcal		
Kohlenhydrate	87 g	Ballaststoff	20 g
Eiweiß	34 g	Fette	31 g